

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

/ \_\_\_\_\_ /

Протокол № 1

от « » августа 20 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

/ \_\_\_\_\_ /

« » августа 20 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

/ \_\_\_\_\_ /

Приказ № \_\_\_\_\_

от « » августа 20 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса  
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от « » августа 2023 г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса «Основы психологии» для обучающихся 10–11 классов (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), основной образовательной программой среднего общего образования, а также программой воспитания.

Рабочая программа «Основы психологии» составлена на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. Основы психологии: 10 -11 класс).

Программа рассчитана на 2 года обучения (10 - 11 классы, 34 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 15 – 17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

**Целью** освоения программы является формирование представлений о содержании и направлениях психологической науки, повышение психологической компетентности обучающихся. Цель достигается через решение **задач**:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
- развитие навыков эффективного взаимодействия обучающихся в социуме;
- развитие самосознания и самопознания;
- развитие компетенций: в области эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей, раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций
- развитие регулятивных универсальных учебных действий.

### **Общая характеристика курса**

Преподавание психологии предполагает совместную деятельность в образовательном процессе старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве изучения основ науки психологии и обозначенных в этой науке проблем: самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии.

Программа отражает самостоятельную, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание психологии в школе дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

**Объектом** учебной деятельности при изучении факультатива «Основы психологии» в школе является психологическая реальность. **Предметом** учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, методы экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недиригентивной форме), которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования
- интеграция предметов
- дифференциация и индивидуализация обучения
- природосообразность материала
- доступность образования
- логичность и системность изложения материала

- полнота и завершенность содержательных линий.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Программа учебного курса «Основы педагогики и психологии» на уровне среднего общего образования обеспечивает междисциплинарные связи с учебными предметами «Обществознание», «Биология», «Русский язык», «Технология», «Проектная деятельность»; с примерной программой воспитания.

Изучение основ психологии на уровне среднего общего образования предполагается за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в объеме 67 часов: в 10 классе – 34 часа, в 11 классе – 33 часа.

### **Содержание курса**

#### **«Основы психологии» - 10 класс**

##### **Психология как наука о психике. Познавательные процессы. Способности (10 часов)**

**Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.** Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

**Психические познавательные процессы.** Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

**Способности. Интеллект.** Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

**Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.** Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Нарушения синхронной работы полушарий. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии. Активизация правого полушария.

##### **Личность (16 часов)**

**Личность.** Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А.Маслоу. Самоактуализация.

**Темперамент и характер.** Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.

**Самосознание. «Я-концепция».** Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции». Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

**Эмоции и чувства.** Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в

жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

#### **Саморегуляция (4 часа)**

**Стресс.** Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

**Саморегуляция.** Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

#### **Возрастная психология (4 часа)**

**Психологические особенности развития ребенка.** Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Техника самопрограммирования. Согласование ценностей и целей. Построение жизненного плана.

#### **Итоговое тестирование.**

### **«Психология общения» - 11 класс.**

#### **Общение. Структура и средства общения (4 часа)**

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

#### **Позиции в общении (4 часа)**

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет.

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

#### **Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)**

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

#### **Психологические защиты (2 часа)**

Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация.

#### **Конструктивное общение.(4 часа)**

Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

#### **Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(4 часа)**

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

#### **Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)**

Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

#### **Психологические аспекты семейных отношений (4 часа)**

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.

#### **Коллектив и личность (3 часа)**

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

#### **Профессиональное самоопределение (4 часа)**

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

#### **Итоговое тестирование.**

### *Планируемые результаты*

#### **Обучающийся должен :**

✓ **знать:** основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук, ориентироваться в психологической информации;

✓ **уметь:** применить теоретические знания для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций.

✓ высказывать собственное мнение, используя изученные знания, умения и навыками.

**Личностные** результаты освоения учебного курса «Основы психологии» предполагают:

- готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, толерантности, и расширение опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности (через понимание психологических особенностей личности), в том числе в части: патриотического воспитания, экологического воспитания, ценности научного познания. Таким образом, личностные результаты, должны обеспечивать более эффективную адаптацию обучающихся к социальной среде, в том числе к новым условиям взрослой жизни.

**Метапредметные** результаты освоения учебного курса «Основы психологии» предполагают:

-освоение способов решения психологических проблем (через формирование умений понимать (предполагать) личностные особенности, эмоциональные состояния, причины поведения ( в том числе в ситуации успеха, неуспеха), формировать конструктивную стратегию действий и уметь реализовывать эту стратегию действий;

-освоения способов сбора информации при проведении исследований /лонгитюдным, сравнительным, комплексным/; методом наблюдения; методом эксперимента; методами опроса /беседаю, анкетированием, интервью/; методом теста; методами самонаблюдения; методами статистической обработки результатов; умениями анализировать музыкальные и художественные произведения, находить ответы на сложные /проблемные/ психологические вопросы.

**Предметные** результаты освоения курса «Основы психологии». *10 класс :*

-приобретение обучающимися специальных знаний (о физиологической основе психической реальности, психических процессах, психологических характеристиках личности, теориях личности, эмоциональных состояниях ), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни, психологических диагностических методах изучения, знание приемов психологической разрядки негативных чувств.

*11 класс:*

--приобретение обучающимися специальных знаний ( о структуре, средствах общения, механизмах психологической защиты, навыков конструктивного общения и других особенностей общения; конфликтах и способах конструктивного выхода из них, особенностей семейных отношений, отношений, отношений в коллективе, особенностей профессионального самоопределения); осознанное понимание и сопереживание чувствам других в межличностном взаимодействии; умение использовать полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

### *Тематическое планирование*

10 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество во часов	Из них: контрольных, творческих/лабораторных/практических	Электронные (цифровые) образовательные
---	------------------------------	---------------------	---	--

				<b>ресурсы</b>
1	Психология как наука о психике. Познавательные процессы. Способности	10	Практических работ-2	<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>
2	Личность	16	Практических работ-2	<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>
3	Саморегуляция	4		
4	Возрастная психология	4	Практических работ (тестирование) -1	<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>

Итого 34 часа, практических работ -5

11 класс

<b>№</b>	<b>Изучаемый раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Из них: контрольных, творческих/лабораторных/практических</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Общение. Структура и средства общения	4	Практических работ-1	<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>
2	Позиции в общении	4		
3	Механизмы межличностного восприятия	2		<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>
4	Психологические защиты	3		
5	Конструктивное общение	3		<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>
5	Приемы расположения к себе. Самопрезентация	4	Практических работ -1	<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>

6	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	2	Практических работ -1	
7	Психологические аспекты семейных отношений	4		<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>
8	Коллектив и личность	3		
9	Профессиональное самоопределение	4	Практических работ -1	<a href="https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276">https://psytests.org/?ysclid=18e7gn7b11229898276</a>

Итого

34 часа,

практических работ -5